

おつまみ選びのポイント



× 塩分の高いもの

→高血圧の原因に。(例:漬物・塩蔵品等)



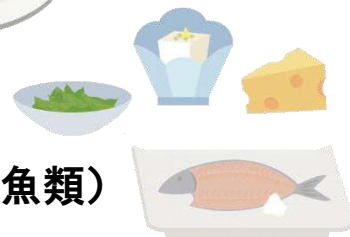
× 脂っこいもの

→脂質異常症の原因に。(例:揚げ物)



○ 高たんぱく & 低脂肪の食品

→肝臓の機能を向上させる。(例:大豆製品・乳製品・魚類)



○ ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品

→代謝機能を補助する。(例:野菜・海藻・果実)



参考：アルコール健康医学学会適正飲酒の10箇条